



# Divine

## AYURVEDA



Curriculum  
Jaaropleiding 2026/2027  
Ayurvedisch Voeding- en Leefstijlcoach



Lieve jij,

Wat fijn dat je interesse hebt in de opleiding tot Ayurvedisch Voeding- en Leefstijlcoach! In deze brochure vind je alle informatie over de opleiding die in september weer van start gaat.

Sinds 2016 bieden we deze opleiding aan, die elk jaar weer met veel enthousiasme wordt ontvangen. Het curriculum heb ik vanuit mijn liefde en passie voor Ayurveda samengesteld en wordt ieder jaar nóg beter, leuker en magischer. Ik hoop dat je er net zo enthousiast van wordt als ik!

Heb je nog vragen of wil je even sparren over of deze opleiding bij je past? Mail ons gerust op [secretariaat@divine-ayurveda.com](mailto:secretariaat@divine-ayurveda.com). We staan voor je klaar!

Tot in september!

Liefs,

Frederieke Couvée



## Algemene doelstelling van de opleiding

**Dit jaar duik je diep in de magische wereld van Ayurveda.** Je duikt niet alleen in de fascinerende theorie, maar gaat er ook echt mee aan de slag.

De opleiding is er voor jou als je Ayurveda professioneel wilt inzetten, maar je kunt hem net zo goed volgen voor je eigen ontwikkeling en de mensen om je heen. Ongeveer de helft van onze studenten doet de opleiding vooral voor zichzelf, om Ayurveda te integreren in hun leven en meer balans te ervaren.

### Tijdens dit jaar leer je:

- ✿ De dosha's (en subdosha's van) Vata, Pitta en Kapha herkennen en balanceren
- ✿ Iemands constitutie en onbalans bepalen (Prakruti en Vikruti)
- ✿ Hoe je kunt zien of iemand afvalstoffen (Ama) heeft
- ✿ De Ayurvedische kijk op het ziekteproces (Samprapti)
- ✿ Een Ayurvedische diagnose stellen
- ✿ Het balanceren van je spijsverteringsvuur (Agni)
- ✿ Een Ayurvedisch behandelplan opstellen
- ✿ Zelf een Ayurvedische detox uitvoeren

### Verder komen uitgebreid aan bod:

- ✿ Ayurvedische voeding
- ✿ Dinacharya, rituelen die je in je dagelijkse leven kunt integreren
- ✿ Ayurvedische polsdiagnose
- ✿ Ayurvedische tongdiagnose
- ✿ Ayurvedische psychologie
- ✿ Ayurvedische remedies voor de vier seizoenen
- ✿ Simpele homeremedies bij veelvoorkomende aandoeningen

Na dit jaar ben je in staat om een professionele Ayurvedische diagnose te stellen. Je herkent welke dosha's uit balans zijn en kunt een voedings- en leefstijlplan opstellen om balans te herstellen. Daarnaast zul je merken dat je dit jaar zelf een diepgaande transformatie ondergaat—zowel fysiek, mentaal als spiritueel. Ayurveda wordt iets wat je niet alleen begrijpt, maar ook daadwerkelijk leeft en toepast in je dagelijks leven.

Na het volgen van de Jaaropleiding kan je de vervolgopleidingen *Healing the Dhatus* en *Ayurvedische Psychologie* volgen, waarbij je nog dieper de Ayurvedische kennis en praktijk induikt. Daarnaast kun je al tijdens de Jaaropleiding aanvullende cursussen en workshops volgen, zodat je zelf, naar je eigen interesse, je kennispakket kunt samenstellen.

Bovendien worden er regelmatig extra webinars (Specials) aangeboden over verschillende onderwerpen, waaraan je als student kunt deelnemen. Dit geeft je de kans om je kennis verder uit te breiden en Ayurveda steeds beter in de praktijk te brengen.

## Praktische informatie

De jaaropleiding is een KTNO-geaccrediteerde deeloppleiding. Na het succesvol afronden van de opleiding ontvang je een door KTNO erkend diploma.

Bij het maken van het curriculum is zoveel mogelijk rekening gehouden met een afwisseling van theorie en praktijk. Elke maand komt er een nieuwe module online op ons online leerplatform zodat je de tijd hebt om de lesstof tot je te nemen. Op die manier kun je de Ayurvedische kennis laten doorsijpelen tot in de diepte van je wezen. Zodat je alles rondom Ayurveda niet alleen gaat begrijpen, maar ook ervaren en voelen. Totdat je het uiteindelijk wórdt!

**De lessen via Zoom zijn altijd op vrijdag van 10.00-11.30 uur.** Daarnaast zijn er twee live bijeenkomsten op locatie: een kick-off bijeenkomst aan de start van de opleiding en een studiedag met Frederieke ongeveer halverwege het studiejaar. Het is niet verplicht om bij deze bijeenkomsten aanwezig te zijn maar wel een leuke kans om je medestudenten te ontmoeten en je leerproces te verdiepen!

De data en het curriculum voor komend jaar zijn:

<b>September 2026</b>	Online leeromgeving: De basis van Ayurveda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samkhya</li> <li>• De vijf elementen</li> <li>• Prakruti en Vikruti</li> </ul>
	4 september 2026	<b>Kick-off bijeenkomst voor alle studenten</b> Tijd: 10.00-12.00 uur Locatie: Bindi, Amersfoort
	11 september 2026	Live les via Zoom
	25 september 2026	Live les via Zoom
<b>Oktober 2026</b>	Online leeromgeving: De drie dosha's	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balans en onbalans</li> <li>• Polsdiagnose</li> <li>• Jij als Ayurveda Coach</li> <li>• Eigenschappen van de dosha's</li> </ul>
	9 oktober 2026	Live les via Zoom
	23 oktober 2026	Live les via Zoom
<b>November 2026</b>	Online leeromgeving: Agni en Ama	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agni herkennen</li> <li>• Agni balanceren</li> <li>• Ama herkennen</li> <li>• Ama balanceren</li> <li>• Algemene voedingsregels</li> </ul>
	6 november 2026	Live les via Zoom
	20 november 2026	Live les via Zoom

<b>December 2026</b>	Online leeromgeving: Samprapti en de zeven dhātu's	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De Ayurvedische ziekteleer</li> <li>• De Dhātu's</li> <li>• Ochtendrituelen</li> <li>• Pranayama's</li> </ul>
	4 december 2026	Live les via Zoom
	18 december 2026	Live les via Zoom
<b>Januari 2027</b>	Online leeromgeving: Vata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De diepte in met Vata</li> <li>• Vata balanceren</li> <li>• De subdosha's van Vata</li> <li>• Psychologie van Vata</li> </ul>
	15 januari 2027	Live les via Zoom
	29 januari 2027	Live les via Zoom
<b>Februari 2027</b>	Online leeromgeving: Een Ayurvedische detox	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een Ayurvedische detox</li> <li>• Recepten en kookvideo's</li> </ul>
	12 februari 2027	Live les via Zoom
	26 februari 2027	Live les via Zoom
<b>Maart 2027</b>	Online leeromgeving: Kapha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De diepte in met Kapha</li> <li>• Kapha balanceren</li> <li>• De subdosha's van Kapha</li> <li>• Psychologie van Kapha</li> </ul>
	5 maart 2027	<b>Studiedag voor alle studenten</b> Tijd: 10.00-16.00 uur Locatie: Bindi, Amersfoort
	12 maart 2027	Live les via Zoom
	2 april 2027	Live les via Zoom
<b>April 2027</b>	Online leeromgeving: Pitta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De diepte in met Pitta</li> <li>• Pitta balanceren</li> <li>• De subdosha's van Pitta</li> <li>• Psychologie van Pitta</li> </ul>
	16 april 2027	Live les via Zoom
	30 april 2027	Live les via Zoom
<b>Mei 2027</b>	Online leeromgeving: Leven volgens de 4 seizoenen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De seizoenen</li> <li>• Seizoenen en de dosha's</li> <li>• Herhaling van alle lesstof</li> </ul>
	14 mei 2027	Workshop: Start je eigen praktijk
	21 mei 2027	Live les via Zoom
<b>4 Juni 2027</b>	Q&A ter voorbereiding op het examen	
<b>11 juni 2027</b>	Theorie examen en deadline eindopdrachten	

\*Divine Ayurveda houdt zich het recht voor dit curriculum aan te passen.



## **Samen leren**

De opleiding is in eerste instantie een reis van helen en ontdekken van jezelf. Daarnaast leer je stap voor stap hoe je een Ayurvedisch consult opzet en hoe je een behandelplan ontwerpt. En... daarin ondersteunen we elkaar! Gedurende het jaar ben je onderdeel van een vast intervisiegroepje waarmee je ervaringen uitwisselt en de diepte in duikt. Ook krijg je iedere maand een nieuw maandmaatje waarmee je samen aan opdrachten werkt en waarmee je kunt sparren, voor een rijke leerervaring.

## **Verder verdiepen met extra's**

Als student van de Jaaropleiding ontvang je tijdens je studie waardevolle extra's die je leerproces verdiepen en je ervaring verrijken.

### **Vedic Church**

Tijdens de *Vedic Church* komen we live samen in een fijne sessie, onder begeleiding van mooie muziek, om de psychologische en spirituele diepten van het leven te verkennen. Geïnspireerd door de eeuwenoude Vedische wijsheid ondersteunt dit niet alleen je persoonlijke groei, maar helpt het je ook als therapeut om cliënten op een dieper niveau te begeleiden in hun helingsproces.

### **Divine Specials**

De *Divine Specials* zijn online workshops van 1,5 uur waarin we de diepte ingaan op uiteenlopende thema's binnen Ayurveda. Tijdens deze specials ligt de nadruk op veelvoorkomende onderwerpen en hun remedies, zodat je praktische handvatten krijgt om deze kennis toe te passen in je eigen leven of praktijk. Deze workshops bieden een waardevolle kans om je kennis over Ayurveda verder uit te breiden en te verdiepen.

### **Divine Ayurveda Tribe**

De *Divine Ayurveda Tribe* is een inspirerende community waarin Frederieke je tijdens een maandelijkse Zoom meeting meeneemt in een relevant Ayurveda thema. Dit is ook de plek waar je al je algemene Ayurveda vragen kunt stellen en kunt leren van live consulten die Frederieke met deelnemers houdt.

### **Extra verdieping en spontane sessies**

Gedurende het studiejaar worden regelmatig extra verdiepende sessies georganiseerd voor studenten. Denk aan ochtendsessies om je *dinacharya* (dagelijkse routine) te versterken of clinic-sessies om je therapeutische vaardigheden verder te ontwikkelen.



## Studiemateriaal

De online leeromgeving en de Zoom lessen zijn tijdens je studie de belangrijkste bronnen van kennis. Hier ga je alles vinden wat nodig is om een goede Ayurvedische voeding- en leefstijlcoach te worden. Aanvullend maken we gebruik van de volgende literatuur:

- De hand-out van de Jaaropleiding  
Hier vind je per module informatie, uitleg, tips, oefeningen en inspiratie.
- [Textbook of Ayurveda: Fundamental Principles](#) - geschreven door Dr. Vasant Lad  
Hét basisboek over Ayurveda van één van de grootste Ayurveda leraren van deze tijd.  
Bedoeld als verdere verdieping en verrijking van de lesstof. Zorg dat je het boek met de gele kaft aanschaft, dan heb je de juiste versie! Het boek is Engelstalig.

## Toetsing

Om in aanmerking te komen voor het diploma moet je aan het einde van het jaar slagen voor het examen. Daarnaast lever je twee opdrachten in: een casus met een proefcliënt en een persoonlijk verslag.

## Inschrijving en investering

Inschrijven kan [via de website](#). De investering voor de jaaropleiding bedraagt € 2150 (BTW vrij). Dit bedrag is inclusief het examen en €100 inschrijfgeld (niet restitueerbaar). Je aanmelding is definitief na betaling.

Graag tot in september!

Liefs,

Frederieke en Divine Team  
Divine Ayurveda